

▪ Die Küchenschlacht – Menü am 14. August 2023 ▪
Leibgericht mit Johann Lafer



Valentina Rendo

Risotto alla milanese mit gefüllten Garnelen und Gremolata

Zutaten für zwei Personen

Für das Risotto:

175 g Risottoreis
80 g Parmesan
1 Schalotte
1 Knoblauchzehe
350 ml Geflügelfond
75 ml trockener Weißwein
0,1 g Safranfäden
25 g kalte Butter
Olivenöl, zum Braten
Kalahari Salz, zum Würzen
Schwarzer Pfeffer, aus der Mühle

Den Backofen auf 180 Grad Ober-Unterhitze vorheizen.

Geflügelfond zusammen mit den Safranfäden aufkochen. Schalotte und Knoblauch abziehen und fein würfeln. 60 g Parmesan fein reiben. Olivenöl in einem großen Topf erhitzen und Schalotten und Knoblauch darin dünsten. Reis hinzugeben und unter Rühren glasig dünsten. Mit Weißwein ablöschen und bei kleiner Hitze unter Rühren einkochen lassen. Ein Viertel des heißen Fonds dazu gießen und den Reis unter häufigem Rühren so lange garen, bis die Körner die Flüssigkeit fast vollständig aufgesogen haben. Diesen Vorgang noch dreimal wiederholen, bis der Fond aufgebraucht ist. Risotto mit Kalahari Safransalz und Pfeffer würzen. Butter würfeln. Anschließend den Topf vom Herd nehmen und die gewürfelte kalte Butter untermischen. Den geriebenen Parmesan unterrühren, damit der Risotto eine cremige Konsistenz bekommt. 20 g Parmesan mit einem Sparschäler fein hobeln und das Risotto damit garnieren.

Für die Garnelen:

2 große Black Tiger Garnelen mit Schale
1 Knoblauchzehe
1 Zitrone, davon der Saft
40 g Parmesan
2 EL Paniermehl
3 Zweige glatte Petersilie
1 EL Olivenöl
Salz, aus der Mühle,
Schwarzer Pfeffer, aus der Mühle

Garnelen am Rücken Schmetterlingsförmig mit einer Küchenschere aufschneiden und den Darm entfernen. Anschließend salzen und pfeffern. Knoblauch abziehen und fein würfeln. Zitrone auspresse und Saft auffangen. Petersilie waschen, trockenwedeln und fein schneiden. Knoblauch, Parmesan, Paniermehl, Petersilie und Olivenöl vermengen und mit Salz und Pfeffer abschmecken. Anschließend in den Garnelenrücken füllen und mit etwas Zitronensaft beträufeln. Garnelen in eine Auflaufform legen und im Ofen 15 Minuten garen.



Laut WWF ist die tropische **Garnele** aus folgenden Gebieten zu empfehlen (Stand Juni 2023):

- 1.Wahl: Südostasien: Aquakultur (Zucht in Zero-Input Systemen)
- 1.Wahl: Thailand: Aquakultur (Teichanlagen)
- 1.Wahl: Europa: Aquakultur (Kreislaufanlagen mit Biofloc-Technologie)

Für die Gremolata:
1 Bund glatte Petersilie
1 Knoblauchzehe
1 Zitrone, davon der Saft
Olivenöl, zum Abschmecken
Salz, aus der Mühle

Petersilie waschen, trockenwedeln und fein schneiden. Knoblauch abziehen und fein würfeln. Eine halbe Zitrone auspressen und Saft auffangen. Petersilie und Knoblauch miteinander vermengen und mit Zitronensaft, Olivenöl und Salz abschmecken.

Das Gericht auf Tellern anrichten und servieren.



Markus Johann

Marinierter Lamm-Spieß mit Tsatsiki, grünen Bohnen und Zitronen-Reis

Zutaten für zwei Personen

Für die Lammlachse:

300 g Lammlachse
1 Knoblauchzehe
½ Bund Minze
3 EL Olivenöl
Grobes Meersalz, zum Garnieren
Salz, aus der Mühle
Schwarzer Pfeffer, aus der Mühle

Die Lammlachse je nach Größe der Länge nach halbieren und ggf. parieren. Knoblauch abziehen und fein würfeln. Minze waschen, trockenwedeln und fein schneiden. Zwei Esslöffel Olivenöl, Minze und Knoblauch miteinander vermengen. Mit Salz und Pfeffer abschmecken. Lammlachse der Länge nach auf Spieße stecken und mit der Minzmarinade bestreichen. Restliches Öl in einer Grillpfanne erhitzen und die Lammspieße darin ca. 5 Minuten rundherum anbraten. Vor dem Servieren kurz ruhen lassen und anschließend mit grobem Meersalz garnieren.

Für die grünen Bohnen:

400 g grüne Prinzessbohnen
1 Knoblauchzehe
50 g Pinienkerne
2 EL Olivenöl
Salz, aus der Mühle
Schwarzer Pfeffer, aus der Mühle
Eiswasser

Pinienkerne in einer Pfanne ohne Fett rösten. Bohnen putzen, waschen, trockentupfen und nach Geschmack ggf. halbieren. Bohnen in leicht gesalzenem Wasser 5 Minuten kochen und anschließend in Eiswasser abschrecken. Knoblauch abziehen und in feine Scheiben schneiden. Olivenöl in einer Pfanne erhitzen und Knoblauch darin rösten. Die Bohnen abtropfen lassen und in die Pfanne geben. Durschwenken und mit Salz und Pfeffer abschmecken. Mit gerösteten Pinienkernen garnieren.

Für den Zitronen-Reis:

200 g Basmatireis
1 Zitrone, davon Saft und Abrieb
2 EL Walnussöl
1 TL gemahlener Kurkuma
Salz, aus der Mühle

Zitrone waschen, trockentupfen und Zitronenschale reiben und auffangen. Anschließend den Saft auspressen und ebenfalls auffangen. Walnussöl in einem Topf erhitzen. Reis hinzufügen und gut vermengen, sodass der Reis das Öl gut aufnimmt. Kurkuma hinzugeben und nochmals umrühren. Reis mit Zitronensaft und 400 ml Wasser ablöschen. Reis salzen und bei mittlerer Hitze und geschlossenem Deckel ca. 15 Minuten garen. Vor dem Servieren mit Zitronenabrieb verfeinern.

Für den Tsatsiki:

½ Salatgurke
1 Knoblauchzehe
150 g Naturjoghurt, 3,8% Fett
150 g Quark, 40% Fett
Olivenöl, zum Abschmecken
Salz, aus der Mühle
Schwarzer Pfeffer, aus der Mühle

Gurke schälen und über eine feine Reibe in eine Schüssel reiben. Einen halben Teelöffel Salz hinzugeben und die Gurkenscheiben ca. 15 Minuten wässern lassen. Anschließend die Gurke über einem feinen Sieb ausdrücken. Knoblauch abziehen und ganz fein würfeln. Joghurt und Quark mit etwas Olivenöl glattrühren. Anschließend mit Salz und Pfeffer abschmecken und Gurke und Knoblauch unterrühren. Vor dem Servieren nochmals mit Salz und Pfeffer abschmecken.

Das Gericht auf Tellern anrichten und servieren.



Adolfine Türtmann

Putengeschnetzeltes mit Rösti und fruchtigem Salat

Zutaten für zwei Personen

Für das Geschnetzelte:

300 g Putenbrust
 300 g weiße Champignons
 1 Zwiebel
 1 Knoblauchzehe
 200 ml Sahne
 150 Geflügelfond
 50 ml trockenen Weißwein
 ½ Bund Petersilie
 ½ TL rosenscharfes Paprikapulver
 ½ TL edelsüßes Paprikapulver
 ½ TL gemahlene Kreuzkümmel
 Sonnenblumenöl, zum Braten
 Speisestärke, zum Abbinden
 Salz, aus der Mühle
 Schwarzer Pfeffer, aus der Mühle

Das Fleisch in gleichmäßige Streifen schneiden. Pilze putzen und in Viertel schneiden. Zwiebel und Knoblauch abziehen und fein würfeln. Petersilie waschen, trockenwedeln und fein schneiden.

Öl in einer Pfanne erhitzen und das Putenfleisch darin von allen Seiten anbraten. Mit Paprikapulver, Kreuzkümmel und Salz und Pfeffer würzen. Pilze, Knoblauch und Zwiebel hinzugeben und kurz braten. Anschließend mit Weißwein ablöschen und mit Geflügelfond und Sahne auffüllen. Das Ganze auf kleiner Stufe köcheln lassen bis das Fleisch gar ist. Kurz vor dem Servieren Petersilie unterheben. Geschnetzeltes ggf. mit etwas Speisestärke andicken.

Für die Rösti:

4 festkochende Kartoffeln
 Muskatnuss, zum Reiben
 Sonnenblumenöl, zum Braten
 Salz, aus der Mühle
 Schwarzer Pfeffer, aus der Mühle

Kartoffeln schälen und anschließend grob reiben. Mit Salz, Pfeffer und Muskat würzen.

Sonnenblumenöl in einer Pfanne erhitzen und die Kartoffelmasse mit Hilfe eines Esslöffels in das heiße Öl geben und goldbraun von beiden Seiten braten.

Für den Salat:

1 Romanasalat
 100 g Erdbeeren
 50 g Weintrauben
 1 Pfirsich

Salat grob schneiden, waschen und trockenschleudern. Das Obst waschen und trockentupfen. Pfirsich halbieren, entsteinen und anschließend achteln. Erdbeeren vierteln und Weintrauben halbieren.

Für das Dressing:

1 Schalotte
 100 ml Himbeeressig
 100 ml Walnussöl
 Zucker, zum Abschmecken
 Salz, aus der Mühle
 Schwarzer Pfeffer, aus der Mühle

Schalotte abziehen und fein würfeln. Himbeeressig mit Walnussöl gründlich verrühren und mit Zucker, Salz und Pfeffer abschmecken.

Für die Garnitur:

2 Zweige glatte Petersilie

Petersilie waschen, trockenwedeln und fein schneiden.

Das Gericht auf Tellern anrichten, mit Petersilie garnieren und servieren.



Müller Ramos Reusch

Moqueca de peixe: Brasilianischer Fischeintopf mit Paranuss-Reis und Farofa

Zutaten für zwei Personen

Für den Eintopf:

- 200 g Rotbarschfilet, ohne Haut
- 200 g Wolfsbarschfilet, ohne Haut
- 1 rote Paprikaschote
- 1 gelbe Paprikaschote
- 1 grüne Paprikaschote
- 1 große Tomate
- 1 große Zwiebel
- 2 Knoblauchzehen
- 1 rote Chilischote
- 1 Limette, davon Abrieb & Saft
- 400 ml Kokosmilch
- ½ Bund Koriander
- 3 EL Olivenöl
- 3 EL Palmöl
- Salz, aus der Mühle
- Schwarzer Pfeffer, aus der Mühle

Den Fisch waschen, trocken tupfen und anschließend in mundgerechte Stücke schneiden. Limette heiß abspülen, Schale abreiben und den Saft auspressen und auffangen. Knoblauch und die Zwiebel abziehen, anschließend den Knoblauch hacken und die Zwiebel in Ringe schneiden.

Paprikaschoten und Chili waschen und die Strünke entfernen. Anschließend beides entkernen und die Trennhäute entfernen. Paprika und Chili in feine Ringe schneiden. Tomate waschen, trockentupfen und klein schneiden. Olivenöl in einer tiefen Pfanne oder einem Topf erhitzen. Knoblauch und Tomate kurz anbraten und die Zwiebelringe, sowie Paprika und Chili hineingeben und andünsten. Sobald die Zwiebel glasig ist, die Kokosmilch angießen, die Limettenschale und Saft hinzufügen und alles aufkochen. Anschließend den Fisch hinzufügen, Deckel aufsetzen und für 5 Minuten garen lassen. Währenddessen den Koriander waschen, trockenwedeln und fein schneiden. Nach 5 Minuten den Koriander und Palmöl hinzufügen und den Eintopf mit Salz und Pfeffer würzen. Fischeintopf nun für 10 Minuten köcheln lassen, bis der Fisch gar ist.



**PROFI
TIPP**

Laut WWF ist der **Rotbarsch** aus folgenden Gebieten zu empfehlen (Stand Juni 2023):

- 1. Wahl: Nordostatlantik FAO 27- Nordostarktisch(1,2)(Pelagische Scherbrettnetze)

Laut WWF ist der Wolfsbarsch aus folgenden Gebieten zu empfehlen (Stand Juni 2023):

- 1. Wahl: Nordostatlantik FAO 27- Nordsee (4.b-c), Irische See (7.a), Ärmelkanal und Keltische See (7.d-h), Nördliche und mittlere Biskaya (8.a-b)

Für den Reis:

- 150 g Langkornreis
- 1 kleine Zwiebel
- 1 Knoblauchzehe
- 2 Frühlingszwiebeln
- 50 g Paranüsse
- 2 EL Sonnenblumenöl
- Salz, aus der Mühle

Zwiebel und Knoblauch abziehen und fein würfeln. Sonnenblumenöl in einem Topf erhitzen und beides darin farblos andünsten. Langkornreis hinzugeben, kurz anbraten und mit 350 ml Wasser aufgießen. Anschließend salzen und zum Kochen bringen. Dann bei niedriger Hitze zugedeckt quellen lassen bis der Reis die gewünschte Konsistenz hat. Nüsse in einer Pfanne ohne Fett rösten und anschließend grob hacken. Frühlingszwiebeln putzen, waschen, trockentupfen und in feine Ringe schneiden. Reis mit den Nüssen und Frühlingszwiebeln vermengen.

Für das Farofa: Öl in einer Pfanne erhitzen, Maniokmehl hinzugeben und für 5 Minuten braten.
300 g geröstetes Maniokmehl
2 EL Palmöl

Für die Garnitur: Koriander waschen, trockenwedeln und grob zupfen. Chilischote waschen und für die Garnitur halbieren.
2 Zweige Koriander
1 Chilischote

Das Gericht auf Tellern anrichten und servieren.



Inga Schmidt

Frikadellen mit selbstgemachtem Ketchup, Kartoffel-Sellerie-Stampf und gebratenen Zwiebeln

Zutaten für zwei Personen

Für die Frikadellen:

400 g gemischtes Hackfleisch
 1 Zwiebel
 1 Zitrone, davon Abrieb
 1 Ei
 2 EL mittelscharfer Senf
 1 Bund glatte Petersilie
 1 TL edelsüßes Paprikapulver
 4 EL Semmelbrösel
 Pflanzenöl, zum Braten
 Salz, aus der Mühle
 Schwarzer Pfeffer, aus der Mühle

Für den Ketchup:

4 EL Tomatenmark
 1 TL hellen Balsamicoessig
 2 TL Zucker
 Salz, aus der Mühle

Für den Kartoffel-Sellerie-Stampf:

4 große festkochende Kartoffeln
 ½ kleine Knolle Sellerie
 100 ml Milch
 4 EL Butter
 Muskatnuss, zum Reiben
 Salz, aus der Mühle
 Schwarzer Pfeffer, aus der Mühle

Für die Zwiebeln:

1 große Gemüsezwiebel
 Butterschmalz, zum Braten
 Salz, aus der Mühle
 Schwarzer Pfeffer, aus der Mühle

Die Zitrone heiß abspülen, Schale abreiben und auffangen. Zwiebel abziehen und fein würfeln. Petersilie waschen, trockenwedeln und fein schneiden. Etwas Petersilie für die Garnitur beiseitestellen. Hackfleisch in eine Schüssel geben und kräftig mit Salz und Pfeffer würzen. Ei, Semmelbrösel, Senf, Zitronenschale und Paprikapulver und gewürfelte Zwiebel hinzugeben und mit den Händen gut verkneten.

Mit angefeuchteten Händen gleichmäßige Frikadellen formen. Öl in einer Pfanne erhitzen und die Frikadellen goldbraun von beiden Seiten anbraten.

Tomatenmark mit Essig und Zucker gut verrühren. Nach und nach dabei drei Teelöffel Wasser einrühren. Zum Schluss mit einer Prise Salz abschmecken.

Kartoffeln und Sellerie schälen und in gleichmäßige Würfel schneiden. Salzwasser zum Kochen bringen und Sellerie und Kartoffeln darin 15 Minuten bei mittlerer Stufe garkochen. Anschließend Wasser abgießen und das Gemüse im Topf zurück auf den Herd stellen. Milch leicht erwärmen. Butter hinzugeben und mit einem Kartoffelstampfer zerdrücken. Anschließend nach und nach Milch bis zur gewünschten Konsistenz hinzugeben. Zum Schluss mit Salz, Pfeffer und Muskatnuss abschmecken.

Zwiebel abziehen, halbieren und in dünne Halbmonde schneiden. Fett in einer Pfanne zerlassen. Zwiebelscheiben ins heiße Fett geben und goldbraun darin braten. Zum Schluss mit Salz und Pfeffer würzen und vor dem Servieren auf einem Küchenpapier abtropfen lassen.

Das Gericht auf Tellern anrichten und servieren.



Stefan Macek

Cordon bleu mit Preiselbeer-Dip und Bratkartoffeln

Zutaten für zwei Personen

Für das Cordon Bleu:

2 Schweineschnitzel à 200 g
 4 Scheiben Kochschinken
 4 Scheiben Emmentaler
 2 Eier
 50 ml Milch
 100 g Butterschmalz
 100 g Semmelbrösel
 30 g Mehl
 Salz, aus der Mühle
 Schwarzer Pfeffer, aus der Mühle

Die Schnitzel waschen, trockentupfen und plattklopfen. Fleisch mit Salz und Pfeffer würzen. Anschließend mit Schinken und Käse füllen und zusammenlegen. Ggf. mit Zahnstochern feststecken.

Aus Mehl, verquirltem Ei und Semmelbröseln eine Panierstraße bereitstellen. Das Cordon bleu zunächst in Mehl, dann in Ei und anschließend in den Bröseln panieren. Butterschmalz in einer Pfanne erhitzen und das Cordon bleu von jeder Seite etwa 3 Minuten goldgelb frittieren. Anschließend auf einem Küchentuch abtropfen lassen.

Für die Bratkartoffeln:

200 g kleine festkochende Kartoffeln
 50 g Speck
 2 Schalotten
 50 g Butter
 100 g Butterschmalz
 ½ Bund Petersilie
 Salz, aus der Mühle
 Schwarzer Pfeffer, aus der Mühle

Kartoffeln waschen und mit der Schale in dünne Scheiben schneiden. Petersilie waschen, trockenwedeln und fein schneiden. Schalotte abziehen und würfeln. Speck würfeln. Butterschmalz in einer Pfanne zerlassen und die Kartoffeln darin goldgelb braten. Kurz bevor die Kartoffeln fertig sind Speck und Schalotten hinzugeben und kurz mitbraten. Zum Schluss Butter hinzugeben, mit Salz und Pfeffer würzen und mit Petersilie garnieren.

Für den Preiselbeer-Dip:

3 EL Preiselbeeren aus dem Glas
 1 Limette, davon Saft
 3 EL Sauerrahm

Limette auspressen und den Saft auffangen. Preiselbeeren mit Sauerrahm vermengen. Zum Schluss mit Limettensaft abschmecken.

Das Gericht auf Tellern anrichten und servieren.